મિત્રમંડળ લોકપ્રિય લેખમાળા—મણકો ૨ જો.

પજુસણમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશો?

લેખક

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

વઢવાણનિવાસી.

પ્રકાશક

શ્રી કાઠિયાવાડ સ્થાનકવાસી જૈન મિત્રમંડળ

તરફથી

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

સારંગપુર, તળીયાની પોળ,—અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૭૫. આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૨૦૦૦.

શ્રી "સત્યવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ" માં શા. સાંકલચંદ હરીલાલે છાપ્યું.

પાંચકુવા નવા દરવાજા–અમદાવાદ.

અમૂલ્ય.

પ્રસ્તાવના

આપણા **જૈન** સમાજમાં પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા કેટલાક રીવાજો, રૂઢીઓ, વહેમો ઇત્યાદિથી સાંસારિક વ્યવહારમાં, ધર્મ વ્યવહારમાં અને બીજી બાબતોમાં કેટલુંક સામાન્ય અજ્ઞાન ફેલાઈ ગએલું છે. આ પ્રકારનું અજ્ઞાન ધર્મ અને નીતિનાં ફરમાનોનો સંપૂર્ણ અર્થ નહિ સમજવાનું પરિણામ ઘણું કરીને હોય છે અને દિવસે દિવસે દેખાદેખીથી તથા બીજી રીતે એ અજ્ઞાનમાં વધારો થતો જાય છે. ધર્મગુરૂઓ વ્યાખ્યાનાદિ પ્રસંગે આ અજ્ઞાન ટાળવાને ઘણી વાર ઉપદેશ આપે છે અને ઘણી વાર તેની અસર પણ થાય છે; પરન્તુ આવાં વ્યાખ્યાનાદિનો લાભ ગામડાંના જૈનો, ઉપાશ્રયે આવવાના ઓછા પરિચયવાળાઓ, મોટા વ્યવસાયવાળાઓ, ધર્મગુરૂઓનાં દર્શનાદિથી વંચિત રહેનારાઓ વગેરે લઈ શકતા નથી;તે કારણથી શ્રાવક-શ્રાવિકાઓના અજ્ઞાનમૂલક આચારવિચાર સુધરે, ધર્મના ફરમાનને અનુસરતો જ બોધ તેઓને મળે, એવા હેતુથી આ **'લોકપ્રિય લેખમાળા'** અનુકૂળતાએ પ્રસિદ્ધ કરતા રહેવાનો અમે ઠરાવ કરેલો છે. આશા છે કે **જૈન** બંધુઓ અને ખાસ કરીને ધનવાન **જૈન** બંધુઓ આ લેખમાળાને આશ્રય આપી વિશેષ ઉપદેશ ફેલાવવાના સાધનરૂપ બનશે.

અમદાવાદ.
૧૯૭૫ ના અધિક
શ્રાવણ સુદ ૫

લી.

શ્રી કાઠિયાવાડ સ્થા. જૈન મિત્રમંડળ.

પજુસણમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશો ?

नाणं च दंसणं चेव चरितं च तवो तहा।
एय मग्गमणुपत्ता जीव गच्छंती सुगइ॥
उत्तराध्ययन सूत्र॥

અર્થ—જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચારને આરાધનાથી જીવ મોક્ષરૂપ સદ્દગતિને પામે છે.

મોક્ષરૂપ સદ્દગતિ જેવું પરમ સુખ અન્ય કાંઇ નથી. આ સંસારનાં સુખો માટે મનુષ્ય કેટલો બધો પ્રયત્ન કરે છે ? તો પછી જન્મ-જરા-મરણ સમૂળગાં ટળી જાય એવી સદ્દગતિને માટે તે કરતાં અનંતગુણો પરિશ્રમ કરવો જ જોઇએ. એવી ઉત્તમ સદ્દગતિને અર્થે અન્ય સાધનોની સાથે **તપ-તપસ્યા-તપશ્ચર્યાને** પણ શ્રી ભગવંતે આવશ્યક માની છે. શ્રી વીર ભગવંતે પણ છ માસિક તપ, ચાર માસિક તપ, ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં તપ કર્યા હતાં. આપણા **જૈન** ભાઇઓ પણ આવાં તપ પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કરે છે; મુખ્યત્વે કરીને ચાતુર્માસમાં અને તેમાંએ ખાસ કરીને પજુસણમાં આવી તપસ્યા વિશેષ કરવામાં આવે છે. તપસ્યા કરવાનો હેતુ, તે કરવાની રીત, ઇત્યાદિ સંપૂર્ણ રીતે સમજીને તપસ્યા આદરનારાઓ બહુ થોડા હોય છે; ગતાનુગતિક ન્યાયે તપસ્યા કરનારાઓ વિશેષ હોય છે. એવી રીતે તપસ્યા કરનાર વગરસમજ્યે કાયાને કષ્ટ આપે છે પરન્તુ એ કષ્ટ આપવાનો હેતુ નહિ સમજતા હોવાથી તેમના દેહને કે આત્માને એ કષ્ટથી જે લાભ થવો જોઇએ તે લાભ થવા પામતો નથી. તેટલા માટે તપસ્યાના પ્રકાર, તપસ્યાનો હેતુ, તપસ્યાની રીતિ, તપસ્યા માટે

ઉપયોગી અન્ય સાધનો અને તેના શારીરિક તથા આભ્યંતર લાભો ઇત્યાદિ સંપૂર્ણ રીતે સમજવાની જરૂર છે. ચાતુર્માસમાં શ્રાવક ભાઇઓ અને શ્રાવિકા બ્હેનો અનેક પ્રકારથી તપસ્યા આદરે છે, તેઓએ આ સઘળું સમજીને શુદ્ધ તપસ્યા આદરવી જોઇએ અને જો તેમ કરવામાં આવે, તો જ તપસ્યા કરવાનો હેતુ પાર પડે અને ઇષ્ટ લાભોની પ્રાપ્તિ થાય.

તપસ્યાના પ્રકાર.

તપસ્યાના બે મોટા ભેદ છે. (૧) **બાહ્ય તપ** (૨) **આભ્યંતર તપ.**

પુનઃ બાહ્ય અથવા શારીરિક તપના છ પ્રકાર છેઃ **(૧) અણસણ, (૨) ઉણોદરી, (૩) ભિક્ષાહારી, (૪) રસપરિત્યાગ, (૫) કાયક્લેશ, (૬) પ્રતિસંલીનતા.**

(૧) અન્ન, જળ, મુખવાસ, સુખડી એ ચાર આહારનો અમુક મુદત સુધી ત્યાગ કરવો તે '**અણસણ**' તપ. (૨) આહારની વસ્તુઓ અને આહાર ઓછો કરતાં જવું તે '**ઉણોદરી**' તપ. (૩) ઘણાં ઘરથી ભિક્ષા લઇને નિર્વાહ કરવો તે '**ભિક્ષાહારી**' તપ. (૪) રસ અથવા સ્વાદનો ત્યાગ કરવો તે '**રસપરિત્યાગ**' તપ. (૫) કાયાને તકલીફ દઇને ઇન્દ્રિયોને પોતાની તાબેદાર બનાવવી તે '**કાયક્લેશ**' તપ. (૬) **પ્રતિસંલીનતા** તપના ચાર ભેદ છેઃ (अ) ઇંદ્રિયોને જીતવી તે ઇંદ્રિય પ્રતિસંલીનતા; (ब) ક્રોધ, માન, માયા, લોભ એ ચાર કષાયને શમાવીને તેમની જગાએ ક્ષમા, નમ્રતા, સરળતા અને સંતોષને સ્વીકારવાં તે કષાય પ્રતિસંલીનતાઃ (क) મન, વચન અને કાયાના યોગને શુદ્ધ માર્ગે પ્રવર્તાવવાં તે યોગ પ્રતિસંલીનતા; (ड) મુકરર કરેલ વસ્તુ મુકરર સ્થાને ભોગવવી તે વિવિત સયણાસણ સેવણયાણે.

આભ્યંતર તપ અથવા આત્મિક તપના પણ છ પ્રકાર છે. (૧) **પ્રાય-શ્ચિત્ત**, (૨) **વિનય**, (૩) **વયાવચ્ચ**, (૪) **સજ્ઝાય** (૫) **ધ્યાન**, (૬) **વિઉસગ્ગ.**

(૧) અમુક પ્રકારના દોષ ક્ષય કરવા માટે તપ કરવામાં આવે છે તે **પ્રાયશ્ચિત્ત** તપ. (૨) આપણાથી મોટા અગર જ્ઞાનાદિ ગુણમાં અધિક હોય તેનો વિનય કરવો તે **વિનય** તપ. (૩) મુનિમહારાજ આદિની સેવા ચાકરી કરી સાતા ઉપજાવવી તે **વયાવચ્ચ** તપ. (૪) જ્ઞાનાદિ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરવો તે **સજ્ઝાય** તપ. (૫) અંતઃકરણમાં શુભ બાબતનું મનન કરવું તે **ધ્યાન** તપ. (૬) ખોટી વસ્તુઓ ઉપરનો મોહ ઉતારવો એટલે કે શરીર, વસ્ત્રો, ઇત્યાદિ ઉપરથી મોહ ઉતારવો તે **વિઉસગ્ગ** તપ.

તપસ્યાનો હેતુ.

ઉપર જણાવેલા તપસ્યાના બાર પ્રકાર છે તે સર્વનો મુખ્ય હેતુ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનોને પાતળાં પાડવાનો છે. શ્રાવક શ્રાવિકાઓ ખાસ કરીને ધર્મના દિવસોમાં શારીરિક તપ આદરે છે અને એ તપનો હેતુ પણ એવો જ છે. કિંચિત્–થોડા અંશમાં પણ કર્મબંધનને–કષાયાદિને પાતળાં પાડવાનો હેતુ પાર પડે, તો એ શારીરિક તપ સફળ થયું કહેવાય અને જો એ હેતુ પાર ન પડે તો તે કેવળ અફળ ગયું કહેવાય. હાલમાં તો બહુ અંશે એવું તપ અફળ જ જતું જોવામાં આવે છે, કારણકે ગતાનુગતિક ન્યાયે જ એવું તપ આદરવામાં આવે છે; પરન્તુ જો તપને સફળ કરવું હોય તો તપ કરવાના હેતુની સફળતા ઉપર ખાસ કરીને લક્ષ આપવું જોઇએ. કેટલાકો એવું સમજે છે કે “ તપ કરનારાઓ તો મૂર્ખ છે, કારણ કે તેઓ કાયાને કષ્ટ આપે છે; પણ કાયાને કષ્ટ આપવાથી કાંઈ

આત્માને ફાયદો થતો નથી; તેથી તો તેઓ આ અમૂલ્ય શરીરને દગો દે છે." પરન્તુ આમ વિચારનારાઓ ખોટી ભૂલ કરે છે. ઘીને શુદ્ધ કરવાના હેતુથી આપણે તેની સાથે રહેલી વાસણને શામાટે તપાવીએ છીએ ? શુદ્ધ તો ઘીને કરવું છે, પછી વાસણને શા માટે તપાવવું ? એટલા જ માટે કે વાસણને પણ ઘીની સાથે તપાવ્યા વિના ઘી ગરમ થતું નથી અને તે ગરમ થયા વિના શુદ્ધ પણ થતું નથી. તેવી જ રીતે આત્માને શુદ્ધ (કર્મ રહિત) કરવા માટે આત્મા (જે શરીરરૂપી પુદ્‌ગલમાં રહેલો છે) ને પણ તપસ્યારૂપી અગ્નિવડે તપાવવાની જરૂર છે. વળી સોનું એક ચળકતી ધાતુ છે, પરંતુ તે અનાદિ કાળથી માટી યા પથરાની સાથે મળેલી સ્થિતિમાં જમીનમાંથી મળે છે. આ સુવર્ણમિશ્રિત માટીમાંથી શુદ્ધ સુવર્ણ કાઢવા માટે માટીને તપાવવામાં આવે છે, તેમ શુદ્ધ સુવર્ણરૂપી આત્મા કર્મરૂપી માટીની સાથે જોડાએલો છે તેને શુદ્ધ કરવા માટે તપસ્યારૂપી અગ્નિમાં તપાવવાની જરૂર છે.

પરન્તુ એટલું ભૂલી જવું જોઇએ નહિ કે ઘીને શુદ્ધ કરવાને તેમજ તપાવવાને જ વાસણને તપાવવામાં આવે છે અને વાસણની નીચે અગ્નિ સળગાવવામાં આવે છે. માત્ર વાસણ તપે પણ ઘી પીગળે નહિ કે તે શુદ્ધ થાય નહિ-તેમાંનો કચરો તેમ ને તેમ રહે એવી રીતે અગ્નિ સળગાવવાથી કે માત્ર વાસણને જ ગરમ થવા દેવાથી કશો લાભ થતો નથી; તેવી રીતે તપસ્યા કરવામાં આવે, તેથી કાયાને કષ્ટ આપવામાં આવે, પરન્તુ જો વિષય પાતળા ન પડે, કર્મબંધનો ધીમી કે ઉતાવળી ગતિએ ખપે નહિ, આત્મા વિશુદ્ધ થાય નહિ, તો તેથી કાંઈ તપસ્યાનો હેતુ સરતો નથી; તેટલા માટે એ હેતુ પાર પડે એવી રીતે જ તપસ્યા કરવી જોઇએ, પરન્તુ કાયાને એકલું કષ્ટ આપીને બેસી રહેવું જોઇએ નહિ.

શરીર અને મનને જેવો સંબંધ છે તેવો જ સંબંધ શારીરિક તપને આભ્યંતર તપની સાથે રહેલો છે. આભ્યંતર તપ વિના આત્મા વિશુદ્ધ થતો નથી, એટલે શારીરિક તપવડે ધીમે ધીમે આભ્યંતર તપ સેવાય અને એ આભ્યંતર તપવડે આત્મા વિશુદ્ધ બનવા લાગે, કષાય પાતળા પડે અને કર્મબંધનો ખપે તો એ તપસ્યાનો હેતુ પાર પડ્યો ગણાય. આ રીતે શારીરિક તપ અને આત્માની વિશુદ્ધિની વચ્ચે આભ્યંતર તપ દૂતનું કામ કરી રહ્યો છે. શારીરિક તપનો સંદેશો એ દૂતની મારફતે જ આત્માને પહોંચે છે—સીધો પહોંચી શકતો નથી; તેથી શારીરિક તપ પણ એવી રીતે થવો જોઇએ કે કે જેથી ધીમે ધીમે આપણી ગતિ આભ્યંતર તપ તરફ થાય. જો શારીરિક તપ માત્ર એકલો રહે, તેમ ને તેમ સ્થિર રહે, આભ્યંતર તપ તરફ બીલકુલ વળે જ નહિ તો તેથી શારીરિક તપનો સંદેશો આત્માને પહોંચતો નથી. આ રીતે શારીરિક તપ અફળ જાય છે. મુમુક્ષુ જીવો તપસ્યાનું સેવન આત્માની દૃષ્ટિએ જ કરે છે અને તેથી તેઓ ઉતાવળે આભ્યંતર તપસુધી પહોંચી જાય છે. પરન્તુ પામર જીવો શારીરિક તપના સેવનમાં જ આખું જીવન ગાળે છે, આભ્યંતર તપ તરફ તેમની ગતિ થતી નથી, તેથી આત્માની વિશુદ્ધિનો સાક્ષાત્કાર તેમને થતો નથી અને જેવી રીતે ધૂળધોયો માટીમાંથી સોનું શોધી કાઢતો હોવા છતાં તે સોનાનો વેપારી થઇ શકતો નથી પરન્તુ જીંદગીસુધી ધૂળધોયો જ રહે છે, તેવી રીતે આત્માસુધી કિંવા આભ્યંતર તપ સુધી નહિ પહોંચી શકે તેવી રીતે શારીરિક તપનું સેવન કરનારાઓ જીંદગી પૂરી થતાંસુધી એક જ સ્થળે સ્થિર–સ્થાવર રહે છે, એક પગથીઉં પણ ઉંચે ચડી શકતા નથી. આવા પામર જીવો અને તેમની અર્થરહિત તપસ્યા ખરેખર દયાને પાત્ર છે.

વીર ભગવાને મોક્ષને અર્થે શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચારની આરાધનાને આવશ્યક લેખી છે. એકલા તપથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ થતી નથી, પરન્તુ તપની સાથે જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની આવશ્યકતા માની છે, તે આત્માની વિશુદ્ધિને અર્થે છે; એટલે તપની અસરવડે આત્માની વિશુદ્ધિ થવી જ જોઇએ, અને તો જ તપ મોક્ષસાધનામાં ઉપયોગી તત્ત્વ લેખાય.

શારીરિક તપના શારીરિક લાભો.

સૌએ શારીરિક તપદ્વારા આભ્યંતર તપ તરફ વળવું જોઇએ, અને શારીરિક તપનો એ જ મુખ્ય હેતુ છે; પરન્તુ તેનો ગૌણ હેતુ બીજો પણ છે. શારીરિક તપના સેવનથી મનુષ્યનું આરોગ્ય જળવાઇ રહે છે, એટલું જ નહિ, પણ ઘણી વાર થએલા રોગો પણ નાશ પામે છે. તપના બીજા પ્રકારો કરતાં શ્રાવક-શ્રાવિકાઓ અણસણ અને ઉણોદરી તપ વધારે સેવે છે. એકાશન, ઉપવાસ, પૌષધ, ઇત્યાદિ વ્રતો આ અણસણ અને ઉણોદરી તપના જ જૂદા જૂદા પ્રકાર છે. આ વ્રતનાં સાધનોવડે આભ્યંતર તપ તરફ વળનારાઓ તો બહુ થોડા હોય છે, પરન્તુ તે તરફ નહિ વળનારાઓને પણ એ શારીરિક તપના શારીરિક લાભો તો અવશ્ય થાય છે જ.

એકાશનમાં દિવસમાં એક જ વખત જમવાનું હોય છે, ઉપવાસમાં માત્ર ઉનું જળ પીને જ-આહાર કર્યા વિના ચલાવવાનું હોય છે અને પૌષધમાં અન્ન-જળના ત્યાગ ઉપરાંત એ વ્રતના અન્ય નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે. આ બધાં વ્રતોથી થોડે અંશે અથવા સર્વાંશે આહાર કરવાની જંજાળથી મુક્ત થવાનું હોય છે. ઉદરને પોષવાને માટે જ આખી જીંદગીભર કમાવું પડે છે, કાવાદાવા કરવા પડે છે, ઘર વસાવવું પડે છે, સંસાર ચલાવવો પડે છે, આહારની

વસ્તુઓ તૈયાર કરવી પડે છે, ખાવું પડે છે અને પચાવવું પડે છે-પચતું ન હોય તો ચૂરણ, દવા કે બીડીના ધુમાડાના ઘુંટડા ગળે ઉતારવા પડે છે! એ બધી ક્રિયાઓમાંથી એક દિવસને માટે વિશ્રાંતિ મળે, એટલે શું સમજવું ? એક ઉપવાસ કરવાથી જ તમને અનેક જંજાળોમાંથી નિવૃત્તિ મળી ગએલી માલૂમ પડશે. તમને નિવૃત્તિ મળતાંની સાથે તમારા જઠરને પણ નિવૃત્તિ મળશે. જઠર અને આંતરડાં ઉપર રોજ ખાધેલા ખોરાકનો ભાર લદાય છે. ખોરાક પૂરેપૂરો પચ્યો હોય કે ન પચ્યો હોય, પણ જમવાનો સમય થયો કે તે બિચારાં ઉપર બીજો ભાર આવીને પડ્યો જ હોય! અરે એટલું જ નહિ, પણ લાલચુડી જીભને એક તરંગ થયો કે તે સાથે એ બિચારાં જઠર અને આંતરડાં ઉપર બીજો વધારાનો બોજો આવી પડેલો જ સમજવો! ઉપવાસને દિવસે તે બિચારાંઓને એક દિવસની રજા મળે અને તેઓ શરીરમાં કશા એ બોજા વિના સુખેથી પોતાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે કરે. કશોએ બોજો તમારા મન ઉપર ન હોય તે દિવસે તમારૂં મન તમને કેવું પ્રફુલ્લિત લાગે છે? તમે કેવા આનંદમા હો છો? તેવી જ રીતે જઠર અને આંતરડાં પણ તે દિવસે આનંદમાં હોય છે. નિયમિત રીતે—અમુક અમુક દિવસને આંતરે ઉપવાસ કરવાની ટેવવાળાઓનું શરીર ઉપવાસને દિવસે વધારે સ્ફૂર્તિમાં રહેતું જણાય છે, તેનું કારણ એ જઠર અને આંતરડાં ઉપરનો બોજો દૂર થવાનું જ હોય છે. પ્રભાતમાં જ્યારે આપણે ભૂખ્યા હોઇએ છીએ ત્યારે, આપણું શરીર સ્ફૂર્તિમય ભાસે છે, તેનું કારણ બાર-ચૌદ કલાકનો—રાત્રિના સમયનો ઉપવાસ જ છે. ગુરૂ વિદ્યાર્થીને ભૂખ્યે પેટે અથવા પ્રભાતમાં અભ્યાસ કરવાનું કહે છે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે રાત્રિના ઉપવાસથી શરીર સ્ફૂર્તિમાં હોય છે અને મન પ્રફુલ્લિત હોય છે.

સહુને એવો અનુભવ તો હશે કે ગળાસુધી ઠાંસીને જમ્યા પછી કોઈ પણ કાર્ય કરવાને તેમની વૃત્તિ પ્રેરાય છે? અહા! સૂવું કેવું મજાનું લાગે છે? બહુ ખાઈને ચરબી વધારી જાડા થએલા પાડા કે ભેંસ કરતાં દુર્બળ દેખાતી ગાયમાં કેટલી ચપળતા રહેલી છે? જાડા માણસો કરતાં પાતળા માણસો વધારે ચંચળતાવાળા અને શુદ્ધ મનોવૃત્તિ તથા સ્મૃતિવાળા હોય છે, તે આપણે ક્યાં નથી જાણતા? જે જે મહાન્ પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રો આપણે વાંચીએ છીએ તેઓ સઘળા બહુ ખાનારા નહોતા પણ મિતાહારી હતા. મહાવીર ભગવાને તો એટલી તપસ્યા કરી હતી કે ૧૨ વર્ષ, ૬ માસ અને ૧૫ દિવસમાં ફક્ત ૩૪૯ દિવસ જ આહાર લીધો હતો. બીજા ધર્મવાળાના દાખલા જોતાં જણાય છે કે મહાદેવનાં દર્શનને અર્થે નરસિંહ મહેતાએ સાત દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. ધ્રુવે ઘણો કાળ માત્ર જળ અને વાયુ ઉપર જ નિર્વાહ ચલાવ્યો હતો. મહંમદ પયગંબરે દિવ્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે એક માસના ઉપવાસ કર્યા હતા. બુદ્ધે નિર્વાણ અર્થે અન્નનો ત્યાગ કર્યો હતો. બાઇબલ કહે છે કે ઇશ્વરના દર્શન માટે જ્યારે એઝ્રાસે પ્રાર્થના કરી ત્યારે એવી આકાશવાણી થઇ કે તેણે લાંબો વખત સુધી અન્નને ત્યજવું. ઇશુ ખ્રિસ્તે પણ ચાળીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. શુદ્ધ મનોવૃત્તિદ્વારા ધર્મને પામવાને માટે આ સઘળા દૃષ્ટાંતો ઉપવાસની અગત્ય સ્વીકારે છે, એટલું જ નહિ, પણ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અને વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ પણ સ્મરણ શક્તિને સતેજ કરવા માટે અને હમેશને માટે નીરોગી બનવા માટે ઉપવાસ કરવાની ખાસ ભલામણ કરે છે; વળી વિશેષમાં અમેરિકામાં તો એવાં ઔષધાલયો અને સંસ્થાઓ છે કે જેઓ દર્દીઓને માત્ર ઉપવાસ કરાવીને તથા શુદ્ધ જળનો ઉપયોગ કરાવીને

તેમનાં સર્વ પ્રકારનાં દર્દોને મટાડે છે. સાધુ–મુનિરાજોની તંદુરસ્તી ભાગ્યે જ લથડે છે અને આપણું શરીર વરસમાં બેચાર વાર બગડે છે, તેનું કારણ શું? સ્પષ્ટ રીતે સમજાય તેવું છે કે તેઓ તપસ્યા કરનારા, મિતાહારી અને બ્રહ્મચારી છે, જ્યારે આપણે અત્યાહારી અને વિષયમાં રચીપચી રહેનારા છીએ.

ઉપવાસ અથવા અલ્પાહારનો લાભ મેળવનારાઓમાંના કેટલાકના દૃષ્ટાંતો આપણે અહીં જોઇશું. કવિ હોમર અને શેક્સપીયર કે જેમની કાવ્યશક્તિનાં વખાણ આખી દુનિયા કરે છે તેઓનો આહાર ઘણો જ ઓછો હતો. સર વૉલ્ટર સ્કૉટ પોતાની નવલકથાઓ ભૂખ્યે પેટે જ લખતો. લુઇ કોરોનર નામના એક વિદ્વાનની તબીયત બહુ મસાલાદાર અને મીઠા મીઠા ખોરાક ખાવાથી બગડવા પામી હતી અને તે એટલેસુધી કે તેને પોતાને જ જીવવાની આશા રહી નહોતી. ત્યારપછી તે માત્ર અર્ધોશેર સાદો ખોરાક લેવા લાગ્યો અને તે એવો તંદુરસ્ત બની ગયો કે તે સો વર્ષની વયનો થયો ત્યાંસુધી તેને જરા પણ રોગ થવા પામ્યો નહિ!

ઉપવાસના આ શારીરિક લાભોનું કારણ શું? ઉપવાસ કરવાથી નિર્બળ અને સુસ્ત પરમાણુઓ શરીરની અંદરથી અદૃશ્ય થાય છે, તેથી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહે છે. રોગી અને સુસ્ત પરમાણુઓ ઉપવાસથી દૂર થતાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિવાળાં પરમાણુઓ રહે છે અને તેથી જે દિવસે ઉપવાસ કર્યો હોય છે તે દિવસે શરીરમાં કોઇક અલૌકિક તરેહનું બળ આવે છે. પરન્તુ કેટલાક અપૂર્ણાનુભવીઓના સંબંધમાં આ કાંઇક વિરોધાભાસવાળું જણાશે, કારણકે જે દિવસે ઉપવાસ કર્યો હોય છે તે દિવસે તો તેમના પેટમાં ગુંચળાં વળે છે, આંખો ઉંડી જાય છે અને લોથપોથ પડી રહેવાય છે અથવા તો ફ

આનંદમાં દિવસ ગાળવાની ખાતર ગંજીફા કે ચોપાટ ખેલવાની જરૂર પડે છે! આનું કારણ શું? ઉપવાસને દિવસે પેલા સુસ્ત અને વિષમય પરમાણુઓ શરીરમાં ભૂખના પોકાર કર્યા કરે છે અને ગડબડાટ મચાવી મૂકે છે. તેથી એકાદ બે ઉપવાસમાં શરીર જરા અસ્વસ્થ જણાય છે; પરન્તુ આઠ-દશ કે તેથી વધારે ઉપવાસ કરનારાઓને પૂછી જોજો કે તેમને કેમ થાય છે? તેઓ સ્પષ્ટ કહેશે કે અમને પહેલા બે દિવસ વસમું લાગે છે, પરન્તુ પાછળથી તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાય છે-જરા પણ બેચેન થવાનું નથી. જ્યારે નિર્બળ અને સુસ્ત પરમાણુઓ દૂર થાય છે, ત્યારે શરીરમાં ભૂખને માટે કોઇ ફરિયાદ કરનારૂં નહિ રહેવાથી બેચેની ટળી જાય છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવાથી આરોગ્યનો એક નવીન જ અનુભવ થાય છે. આવા દુર્બળ અને સુસ્ત એઠાં એઠાં ખાનાર પરમાણુઓ શરીરના દરેક ભાગમાં રહેલા હોય છે અને તેઓ બીજા ચપળ તથા ઉદ્યોગી પરમાણુઓને પણ પોતાના પાશમાં સપડાવતા જાય છે. જ્યારે ઉપવાસદ્વારા તેમને મળતો ખોરાક બંધ થાય છે ત્યારે તેઓ આપોઆપ દૂર થાય છે અને શરીર ચપળ પરમાણુઓથી ભરેલું રહી નીરોગી બને છે.

શારીરિક તપના આભ્યંતર લાભો.

આગળ જણાવી જવામા આવ્યું છે તેમ તપસ્યા કરવાનો ખરે ખરો હેતુ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનોને પાતળાં પાડવાનો છે. તપસ્યાથી શરીરનું આરોગ્ય કેવી રીતે જળવાય તથા શરીરની અંદરના સુસ્ત, વિકારી, સ્થૂળ પરમાણુઓ કેવી રીતે દૂર થઇ જાય તે બતાવી જવામાં આવ્યું છે. હવે એ શારીરિક લાભની સાથે સાથે આભ્યંતર લાભ તપસ્યાવડે કેવી રીતે મેળવવો તે જાણવું જરૂરનું છે. ઉપવાસ કે અન્ય તપસ્યાથી શરીરનો કચરો દૂર થતાં જે મનની સમ-શાન્ત

સ્થિતિ અનુભવાય છે, તે સમ સ્થિતિમાં તત્ત્વચિંતન કરવાથી આત્માને અગણિત લાભ થાય છે. મનની સમ સ્થિતિમાં જે કાંઈ કાર્ય કરવામાં આવે છે તે જેટલું સફળ થાય છે તેટલું મનની વિષમ સ્થિતિમાં થતું નથી; તેટલા માટે તપસ્યાના સમયમાં સામાયિકાદિ ધર્મ-ક્રિયા, તત્વચિંતન, શાસ્ત્રશ્રવણ, ભગવદ્ભક્તિ કરવાથી તે આત્માને અત્યંત લાભકારક નીવડે છે. તત્ત્વચિંતનાદિ ધાર્મિક ક્રિયા વિના શારીરિક તપસ્યાનો આભ્યંતર લાભ મેળવી શકાતો નથી અને તેટલા માટે એકલા ઉપવાસ કરતાં પૌષધવ્રત ધારણ કરીને ઉપાશ્રય જેવા શાન્ત સ્થળે ધર્મગુરૂના સમીપમાં ૮ પ્રહર ગાળવા એ વધારે લાભ-કારક છે; અને જેઓથી એ વ્રત ધારણ કરી શકાય નહિ તેમણે ઉપવાસની સાથે છેવટે સંવર પણ કરવો એ સલાહભરેલું છે. ઉપવાસ કરીને નિવૃત્તિનો આખો દિવસ સોગઠાં કે ગંજીફો રમવામાં ગાળવો એ ઉપવાસના હેતુને અફળ કરવા બરાબર છે, કારણકે શરીરને ખોરાક વિના ભૂખ્યું રાખવા છતાં મનને તો વિકારો અને દુષ્ટ વિચારોનું ભોજન ધરાઇ ધરાઇને ખવડાવ્યું હોય છે—શરીરના દુષ્ટ પરમાણુઓને બાળવા છતાં મનના દુષ્ટ પરમાણુઓનો તો ભંડાર ભર્યો હોય છે; એટલે ઉપવાસનો ખરેખરો આભ્યંતર લાભ તો ગેરલાભના રૂપમાંજ પરિણમે છે. આ કારણથી પૌષધ કિંવા સંવરયુક્ત ઉપવાસ એ શારી-રિક તેમજ આભ્યંતર લાભ માટેની ઉત્તમ તપસ્યા છે. ઉપવાસદ્વારા શરીરનો કચરો દૂર થવાથી મનના મોટકા (સ્થૂળ) દોષો તો પોતાની મેળે જ દૂર થાય છે, કારણકે શુદ્ધ શરીરમાંથી મનને કદિ અયોગ્ય પોષણ મળતું નથી અને તેથી તે દોષિત થતું નથી—અર્થાત્ તે વધારે વિકારયુક્ત થતું નથી; પરન્તુ તેમાં જે અયોગ્ય વિચાર ઠસી ગયા હોય છે તેને દૂર કરવાની જરૂર છે અને તે દોષરૂપી કચરો પ્રભુસ્મરણ,

તત્ત્વવિચાર, વ્યાખ્યાન શ્રવણાદિ શુભ ક્રિયાઓથી થાય છે. તપસ્યાના આભ્યંતર લાભનો વિચાર પણ નહિ કરતાં, તપસ્યાના ખરા હેતુની સમજ પણ નહિ ધરાવતાં જેઓ માત્ર શરીરની સહનશક્તિના અવલંબન ઉપર એકલું શારીરિક તપ કરે છે—સંખ્યાબંધ ઉપવાસો કે માત્ર દેખાવના પ્રોષધો કરે છે, દેખાદેખી કે ચડસાચડસીથી તપસ્યા આદરે છે તેઓને તપસ્યાનો જે ખરેખરો લાભ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનો પાતળાં પાડવાનો છે તે પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. વળી ગજા ઉપરાંતની ઉપવાસાદિની તપસ્યા પણ ઇષ્ટ હેતુને પાર પાડતી નથી. થોડી-ગજા પ્રમાણેની પણ શુદ્ધ તપસ્યા કરવી એ વિશેષ લાભદાયક છે.

તપસ્યા શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવી.

શ્રદ્ધા વિના તપસ્યા પાર પડતી નથી અને સફળ પણ નીવડતી નથી, માટે ઉપવાસ, પૌષધ, એકાશન આદિ સર્વ વ્રતો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાં. કેટલાકો એમ કહે છે કે “ સાંજસુધી જોઈશું, જો ભૂખ લાગશે તો ખાઇ લઇશું અને નહિતો ઉપવાસ કરીશું. ” આવું વિચારનારાઓને કદિ ભૂખ લાગ્યા સિવાય રહેતી જ નથી અને તેઓ ઉપવાસ કરી શકતા નથી કારણકે તેમને તેમની શક્તિ ઉપર તેમજ ઉપવાસ ઉપર અશ્રદ્ધા છે. માટે જે વ્રત આદરો તેને માટે પ્રથમ આશ્રવદ્વારને—પાપ પ્રવેશ કરવાનાં બારણાંને તાળું દેજો, ઉપવાસ કરવો જ એવી પ્રતિજ્ઞા લેજો અને પછી જ તે શ્રદ્ધાપૂર્વક પૂરા નિશ્ચયથી પાળજો.

શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપવાસ કર્યાં છતાં પહેલવહેલો ઉપવાસ તમને કઠીન ભાસશે, પરન્તુ નિશ્ચયને ડગાવશો નહિ. બીજો ઉપવાસ પહેલા કરતાં સરલ જણાશે અને એ પ્રમાણે માત્ર પાંચ—સાત ઉપવાસ શ્રદ્ધાપૂર્વક અકેક અઠવાડીયાને આંતરે કરશો તો તમને એક વિશેષ ફાયદો થયો જણાશે. જે દિવસે તમે ખાશો તે દિવસે તમારા મનમાં અને શરી-

રમાં જે સ્ફૂર્તિ હશે તેના કરતાં ઉપવાસને દિવસે વિશેષ સ્ફૂર્તિ જણાશે અને મન નિર્મળ થએલું ભાસશે. શરીરના સુસ્ત પરમાણુરૂપી કચરાને સાફ કરવા માટે ઉપવાસ કરતી વખતે તો તમને બેચેની જણાશે, પરન્તુ કચરો સાફ થયા પછી તમને સ્ફૂર્તિ જણાય તો તેમાં નવાઈ શી છે ? આગલે દિવસે ઠાંસીને જમ્યાથી અને બીજે દિવસે ઉપવાસ કરવાથી ઉપવાસનો હેતુ પાર પડતો નથી.. આંતરડાં ઉપર ગજા ઉપરાંત ભાર ભરવાથી તેઓ નિર્બળ બને છે. વધારે ખાવાથી શરીરમાં વધારે લોહી થતું નથી પણ મળ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. વળી ઉપવાસનો હેતુ તપસ્યા કરવાનો છે–ભૂખ ન લાગે તેવી યુક્તિઓ કરવાનો નથી. દેહને કષ્ટ પડ્યા વિના કર્મબંધન પાતળું પડતું નથી અને સુસ્ત પરમાણુઓના ભૂખના પોકાર પછી એ પરમાણુઓ દૂર થયા વિના શરીરમાં કે મનમાં સ્ફૂર્તિ પણ આવતી નથી. ઉપવાસ પછી પારણાને દિવસે પાછું એવી સાથે ઠાંસી ઠાંસીને ખવું એ ઉપવાસના ખરા હેતુને અફળ કરવા બરાબર છે. માત્ર અત્રવારણા અને પારણાના જમણને માટે જ દેખાવ કરવા સારૂ જેઓ તપસ્યા કરે છે તેઓની તપસ્યા માટે તો કહેવું જ શું ? એવી તપસ્યાથી નથી શરીરને લાભ થતો કે નથી આત્માને લાભ થતો. ઉપવાસવડે શરીરમાંથી સહેજ ઓછી થએલી ગરમીને બીજે દિવસે પાછી મેળવી લેવા માટે જ પારણું કરવું–કરાવવું વાજબી છે અને તેટલા પુરતો જ પારણાનો હેતુ છે.

બંધુઓ અને બ્હેનો ! પજુસણના પવિત્ર દિવસોમાં તપસ્યા કરવાનો પવિત્ર હેતુ જાળવીને ઉપવાસાદિ વ્રતો કરજો કે જેથી તે તપસ્યાના શારીરિક અને આભ્યંતર લાભો તમને થાય ! **શાન્તિ:**

સમાપ્ત.

શ્રી કાઠિયાવાડ સ્થાનકવાસી જૈન મિત્રમંડળ—અમદાવાદ.

આ મંડળ અમદાવાદમાં વસતા કાઠિયાવાડના ગરીબ, અપંગ અને ધંધાદારી સ્થાનકવાસી જૈનોને તથા વિદ્યાર્થીઓને યથાશક્તિ સહાય આપવા માટે સ્થપાયું છે; તો તેને માટે લાગણી ધરાવનારાઓએ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧ આપી મેમ્બર થવા કૃપા કરવી. સહાયની જરૂર હોય તેવાઓએ ખાત્રીપત્ર સાથે નીચે સહી કરનારને લખવું અગર મળવું.

મિત્રમંડળ લોકપ્રિય લેખમાળા.

શ્રાવક-શ્રાવિકા વર્ગમાં સામાજિક સુધારાની, નીતિની તથા ધર્મની સામાન્ય કેળવણી ફેલાવવાને નાના લેખો છપાવીને વહેંચવા માટે મિત્રમંડળે આ **લોકપ્રિય લેખમાળા** શરૂ કરી છે. એ લેખમાળા વધુ સંખ્યામાં પ્રસિદ્ધ કરી વહેંચવાના ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે ધનવાનોની સહાય સ્વીકારવામાં આવે છે. જેઓને આ લેખમાળા જોઈતી હશે તેઓને સીલીકમાં હશે ત્યાંસુધી અર્ધા આનાની ટીકીટ બીડવાથી મોકલી આપવામાં આવશે. જેઓને સામટી નકલો જોઈતી હશે તેમને મંડળ તરફથી છપાવી આપવામાં આવશે.

મણકો ૧ લો: શ્રાવિકા ધર્મ.

મણકો ૨ જો: પજુસણમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશો?

મળવાનું સ્થળ:—

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

સારંગપુર,—**અમદાવાદ**